

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشکده ادبیات و علوم انسانی  
گروه تربیت بدنی

منابع استرس در داوران حرفه ای فوتبال: اعتباریابی پرسشنامه زمینه یابی استرس  
داوران فوتبال (SOSS)، تجدید نظر شده برای داوران فوتبال ایران

اژدر احمدی

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد

اساتید راهنما:

دکتر حسن محمد زاده

دکتر میرحسن سید عامری

موسسه تخصصی ورزش  
مراکز علمی ایران

۱۳۸۶ / ۱۰ / ۳

۱۳۸۶

۹۸۵۷۲

بسمه تعالی

پایان نامہ (شہدر احمدی) با عنوان منابع استرس در داوران غوثی، اعتباریہ و سائنس (SOSS)۔  
شماره ۱۸ و نمرة ۱۸۱۶۳۱ با رتبه عالی و نمرة ۱۸ مورد پذیرش هیأت  
محترم داوران قرار گرفت.

۱- استاد راهنما و رئیس هیأت داوران: دکتر جن محمد زکریا  
" سرین سید عامری

۲- داور خارجی: دکتر نسیار ترسیان

۳- داور داخلی: دکتر محمد شہزاد

۴- نماینده تحصیلات تکمیلی: سرہ خانم دکتر و احد دوس

حق چاپ و نشر برای دانشگاه ارومیه محفوظ می باشد.

## تقدیم به

پدر و مادر عزیز و مهربانم که اسوه های  
صبر و تلاش در زندگی من بوده، هستند  
و خواهند بود.

## تقدیر و تشکر:

حال که کلیه مراحل انجام این پایان نامه به اتمام رسیده است، بر خود لازم می‌دانم از همه کسانی که بنده را در انجام این کار و در رسیدن به اهدافم یاری نموده‌اند، تشکر و قدردانی کنم:

۱- از پدر و مادر مهربان و برادران و خواهر عزیزم که همیشه یار و یاور من بوده‌اند، تشکر و قدردانی می‌کنم که هر چه دارم در سایه محبت‌ها و حمایت‌های بی‌دریغ ایشان بوده است.

۲- از خانم آیسان زینالی که بنده را در تمامی مراحل پایان نامه همراهی کردند، تقدیر و تشکر می‌کنم

۳- از استاد راهنمای ارجمندم جناب آقای دکتر حسن محمد زاده، که تمامی موفقیت‌های علمی خود را مدیون زحمات ایشان در طول ۶ سال تحصیلات دانشگاهی ام هستم، کمال تشکر و امتنان را دارم.

۴- از استاد گرانقدر جناب آقای دکتر عامری که راهنمایی این پایان نامه را بر عهده گرفتند، سپاسگزارم.

۵- از اساتید محترم جناب آقای دکتر میر محمد کاشف و دکتر بختیار تربیبیان که مشوق بنده در تمامی امور تحصیلاتم بودند، تشکر و قدردانی می‌کنم.

۶- از استاد ارجمند جناب آقای دکتر مهرداد محرم زاده خیابوی کمال تشکر و قدردانی را دارم که در طول دوران تحصیلی برای بنده زحمات زیادی متحمل شدند.

۷- از اساتید محترم دوره کارشناسی خود آقایان: استاد عبدالمحمدگورانی، علی اصغر هاشمی، محمدرضا ذوالفقاری، اکبر نوری، و خانمها غنی زاده و حسینی سپاسگزارم.

۸- از دوستان عزیزم آقایان: مهندس مهدی اسکندرزاده، حسام اشراقی، صادق افروزه، مصطفی ادیسی، دکتر مصطفی پژوهنده، علی اکبر شوکت، صفر و صمد صفرزاده، سینا اسمعیلی، دکتر اقبالی، دکتر مجتبی قانع، اصغر عباسی، سعید قربانی، محمد علی ارزانیان، محمد علی حیدری، دکتر محبوب شیخعلی زاده، رضا حاجی ابراهیمی خیابوی، محمد رسول خدادادی، فرهاد خوشنویس، حسن شناوری، سعید موحدی، فخرالدین قهرمانی، وحدت اسماعیلی، مجید وصالی، مسعود دلبری، امید رجائیان، کاظم مهری، امین رضوانفر، حبیب الله شجاعی، داوود صباغی، بهروز درفشی، بهزاد حاجی زاده، کیوان عرضه، حمزه اکبری، هیرش نوری، علی جعفری و خانمها: سیما مکاری، مهدیه قره لری، اعظم حیدرزاده، سودابه شرایبانی، فریده اسدی، اکرم مهدیزاده و... که در سختی‌ها و دشواریها بنده را تنها نگذاشتند و همواره در کنار بنده بودند، سپاسگزارم.

# فهرست مطالب

صفحه

عنوان

## فصل اول: طرح تحقیق

۱.....	مقدمه
۳.....	بیان مسئله
۴.....	اهمیت و ضرورت پژوهش
۴.....	اهداف تحقیق
۴.....	اهداف اختصاصی
۵.....	سئوالات و فرضیه های تحقیق
۵.....	محدودیت های تحقیق
۶.....	مفاهیم و تعاریف عملیاتی واژه های پژوهش

## فصل دوم: ادبیات و پیشینه تحقیق

۶.....	مقدمه
۶.....	بخش اول: مبانی نظری تحقیق
۶.....	استرس چیست؟
۹.....	نظریه های مربوط به استرس
۹.....	نظریه تحلیل روانی
۱۱.....	مدل مبتنی بر پاسخ
۱۰.....	مدل مبتنی بر محرک
۱۱.....	مدل تعاملی
۱۳.....	مدل پردازش اطلاعات
۱۵.....	عوامل استرس زا (استرسورها)
۱۶.....	پاسخهای استرس و روش اندازه گیری آنها
۱۸.....	سبکهای مقابله با فشار روانی
۲۰.....	تاریخچه سبکهای مقابله با فشار روانی
۲۲.....	روشهای کاهش استرس
۲۵.....	کلیاتی درباره داوران ورزشی
۲۷.....	ویژگیهای یک داور خوب
۳۰.....	استرس و اضطراب در داوران

# فهرست مطالب

## صفحه

## عنوان

۳۲	پژوهشهای انجام شده مرتبط با داوران ورزشی.....
۳۲	استرس و اضطراب در داوران ورزشی.....
۳۳	تماشاگران و داوران ورزشی.....
۳۴	اثرات فیزیولوژیکی استرس بر داوران.....
۳۴	ویژگیهای روانی - شخصیتی داوران.....
۳۵	منابع استرس در داوران ورزشی.....
۳۷	جمع بندی کلی.....

### فصل سوم : روش تحقیق

۳۸	روش تحقیق.....
۳۹	جامعه آماری.....
۳۹	نمونه تحقیق و نحوه گزینش.....
۳۹	ابزار و وسایل اندازه گیری.....
۴۰	روایی صوری و محتوایی.....
۴۰	روش جمع آوری اطلاعات.....
۴۱	متغیرهای تحقیق.....
۴۱	روش تحلیل داده ها.....

### فصل چهارم : نتایج و یافته‌های تحقیق

۴۳	ویژگیهای عمومی آزمودنیها.....
۴۵	درصد فراوانی و تجمعی تعداد ارزشهای امتیازی هر آیتم.....
۵۲	میانگین و انحراف معیار مربوط به تمامی آیتمهایی.....
۵۳	آزمون سئوالات و فرضیه های تحقیق:.....
۵۳	آزمون سئوالات تحقیق.....
۵۳	آزمون سوال اول.....
۵۳	روش انتخاب تعداد عاملها:.....
۵۹	آزمون سئوال دوم.....
۶۱	آزمون فرضیات تحقیق.....

# فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۶۱.....	فرض اول آماری .....
۶۱.....	فرض دوم آماری .....
۶۱.....	فرض سوم آماری .....
<b>فصل پنجم : بحث و نتیجه گیری</b>	
۶۲.....	مقدمه .....
۶۲.....	خلاصه تحقیق .....
۶۵.....	بحث و نتیجه گیری .....
۶۹.....	پیشنهادات .....
۶۹.....	الف: پیشنهادات آموزشی .....
۶۹.....	ب: پیشنهادات پژوهشی .....
۷۰.....	ضمائم.....
۷۶.....	منابع و مأخذ.....



# فهرست جداول

## عنوان

## صفحه

- جدول ۴-۱. میانگین، انحراف استاندارد، و محدوده سنی آزمودنیهای تحقیق ..... ۴۳
- جدول ۴-۲. میانگین، انحراف استاندارد، و محدوده سابقه داوری در لیگ برتر و دسته یک ..... ۴۴
- جدول ۴-۳. فراوانی، درصد فراوانی و تجمعی امتیازات آیتم ضعف در هماهنگی با تیم داوری ..... ۴۵
- جدول ۴-۴. فراوانی، درصد فراوانی و تجمعی امتیازات آیتم داوری مسابقات مهم و حساس ..... ۴۶
- جدول ۴-۵. فراوانی، درصد فراوانی و تجمعی امتیازات آیتم اتخاذ تصمیمات اشتباه در موقعیتهای مبهم ..... ۴۶
- جدول ۴-۶. فراوانی، درصد فراوانی و تجمعی امتیازات آیتم عدم تمرکز کافی و از دست دادن کنترل بازی ..... ۴۶
- جدول ۴-۷. فراوانی، درصد فراوانی و تجمعی امتیازات آیتم حضور مسئولین نظارت و ارزیابی ..... ۴۷
- جدول ۴-۸. فراوانی، درصد فراوانی و تجمعی امتیازات آیتم پوشش مسابقات توسط رسانه ها ..... ۴۷
- جدول ۴-۹. فراوانی، درصد فراوانی و تجمعی امتیازات انتقادات نامناسب رسانه ای از عملکرد داوران ..... ۴۷
- جدول ۴-۱۰. فراوانی، درصد فراوانی و تجمعی امتیازات ارزیابی نادرست مسئولین نظارت و ارزیابی ..... ۴۸
- جدول ۴-۱۱. فراوانی، درصد فراوانی و تجمعی امتیازات آیتم رفتارهای پرخاشگرانه تماشاگران ..... ۴۸
- جدول ۴-۱۲. فراوانی، درصد فراوانی و تجمعی امتیازات آیتم درگیری بدنی و لفظی با بازیکنان و مربیان ..... ۴۸
- جدول ۴-۱۳. فراوانی، درصد فراوانی و تجمعی امتیازات آیتم مشکلات امنیتی پس از مسابقات ..... ۴۹
- جدول ۴-۱۴. فراوانی، درصد فراوانی و تجمعی امتیازات آیتم ترس از آسیب بدنی و نبود مربی بدنساز داوری ..... ۴۹
- جدول ۴-۱۵. فراوانی، درصد فراوانی و تجمعی امتیازات ناسازگاری داوری با تامین نیازهای خانوادگی و اجتماعی ..... ۴۹
- جدول ۴-۱۶. فراوانی، درصد فراوانی و تجمعی امتیازات آیتم ناسازگاری داوری با مطالبات شغلی ..... ۵۰
- جدول ۴-۱۷. فراوانی، درصد فراوانی و تجمعی امتیازات انتظارات اطرافیان برای صرف وقت بیشتر با آنان به جای داوری ..... ۵۰
- جدول ۴-۱۸. فراوانی، درصد فراوانی و تجمعی امتیازات آیتم انجام مسابقات در زمان نامناسب روز ..... ۵۰
- جدول ۴-۱۹. فراوانی، درصد فراوانی و تجمعی امتیازات آیتم برخورد شخصی با بازیکنان و مربیان ..... ۵۱
- جدول ۴-۲۰. فراوانی، درصد فراوانی و تجمعی امتیازات آیتم مقابله با بازیکنان بد دهن ..... ۵۱
- جدول ۴-۲۱. فراوانی، درصد فراوانی و تجمعی امتیازات آیتم اعتراضات کلامی بازیکنان و مربیان ..... ۵۱
- جدول ۴-۲۲. فراوانی، درصد فراوانی و تجمعی امتیازات آیتم تعارضات بین فردی با مسئولین کمیته داوران ..... ۵۲
- جدول ۴-۲۳. میانگین، و انحراف معیار آیتمها ..... ۵۲
- جدول ۴-۲۴. نتایج آزمون بارتلت و معیار کایرز، میجر، الکین ..... ۵۳
- جدول ۴-۲۵. میزان اشتراک متغیرها ..... ۵۴
- جدول ۴-۲۶. عوامل استخراج شده: تحلیل مولفه های اصلی ..... ۵۵

## فهرست جداول

### صفحه

### عنوان

جدول ۴-۲۷	ماتریس عاملهای چرخش نیافته عاملی	۵۷
جدول ۴-۲۸	ماتریس عاملهای چرخش یافته عاملی	۵۸
جدول ۴-۲۹	میانگین، انحراف استاندارد، <i>eigen values</i> ، و درصد واریانس عامل ها	۵۹
جدول ۴-۳۰	همبستگی درونی بین عاملهای ظاهر شده	۵۹
جدول ۴-۳۱	ضریب آلفای کرونباخ برای کل آیتمها	۶۰
جدول ۴-۳۲	ضریب آلفای کرونباخ برای آیتمهای عامل اول	۶۰
جدول ۴-۳۳	ضریب آلفای کرونباخ برای آیتمهای عامل دوم	۶۰
جدول ۴-۳۴	ضریب آلفای کرونباخ برای آیتمهای عامل سوم	۶۰
جدول ۴-۳۵	ضریب آلفای کرونباخ برای آیتمهای عامل چهارم	۶۰
جدول ۴-۳۶	همبستگی پیرسون بین سن و استرس کلی	۶۱
جدول ۴-۳۷	همبستگی پیرسون بین سابقه داوری و استرس کلی	۶۱
جدول ۴-۳۸	همبستگی پیرسون بین میزان تحصیلات داوران و استرس کلی	۶۱

## فهرست نمودارها

صفحه

عنوان

- 
- نمودار (۱-۴) درصد تعداد داوران در محدوده های طبقه بندی شده بر اساس سن..... ۴۳
- نمودار (۲-۴) درصد تعداد داوران در محدوده های طبقه بندی شده بر اساس سابقه داوری ..... ۴۴
- نمودار (۳-۴) درصد تعداد داوران در محدوده های طبقه بندی شده بر اساس سطح تحصیلات..... ۴۵
- نمودار (۴-۴) نمودار اسکری مربوط به تعداد عاملها ..... ۴۶

#### چکیده:

حرفه داورى در تمام رشته هاى ورزشى هميشه با اضطراب و استرس همراه بوده است. بنا بر اين نياز به تشخيص منابع استرس داوران ضرورى به نظر مى رسد. هدف از تحقيق حاضر، تعيين منابع استرس در داوران حرفه اى فوتبال ايران با استفاده از اعتباريابى پرسشنامه زمينه يابى استرس تجديد نظر شده براى داوران ايرانى مى باشد. جامعه و نمونه آمارى اين تحقيق را ۸۶ داور حرفه اى فوتبال ايران تشكيل مى دهند كه در سال جارى ۱۳۸۶، در ليگ برتر و دسته يك فوتبال، داورى مى كردند. از فرم مشخصات فردى براى تعيين سن، سابقه داورى، و ميزان تحصيلات و از پرسشنامه زمينه يابى منابع استرس داوران فوتبال تجديد نظر شده براى داوران فوتبال ايران براى تعيين منابع استرس داوران حرفه اى فوتبال استفاده شد. تمامى داورانى كه در كلاس توجيهى كميته داوران شركت كرده بودند، پرسشنامه را تكميل و به محقق تحويل دادند. روشهاى آمارى تحليل عامل اكتشافى، چهار عامل (عملکرد فنى، تعارضات بين فردى، ارزشيابى و فشار زمانى) با محاسبه ۶۵/۳۷٪ واريانس را به عنوان منابع مهم استرس در داوران آشكار ساخت. در كل، استرس داوران حرفه اى فوتبال ايران در سطح پايين بود. هيچ ارتباط معنى دارى بين سن، سابقه داورى، و سطح تحصيلات داوران با استرس كلى آنان مشاهده نشد.

#### واژه هاى كليدى:

استرس، منابع استرس، داوران حرفه اى

# فصل اول

## طرح تحقیق

### مقدمه

استرس پدیده تازه ای نیست و در طول تاریخ بشر همیشه وجود داشته است و به صورت های مختلفی بر انسان عارض شده است. امروزه کلمه استرس<sup>۱</sup> به صورت اصطلاحی مدرن برای ابراز هر گونه نگرانی یا تشویش زندگی روزمره بکار می رود و بخشی از زندگی انسان امروزی است. تعریف و معنای استرس برای هر کس متفاوت است. روبرتز<sup>۲</sup> (۱۹۵۰) می گوید: تعریف استرس بسیار مشکل است. چون علاوه بر اینکه استرس نتیجه خودش است بلکه علت آن نیز خودش است. سلیه<sup>۳</sup> (۱۹۴۶) استرس را اینگونه تعریف می کند: "فرایند انطباق و سازگاری نامشخص برای هر گونه نیاز به تغییر". سلیه تجربه وقایع پر دغدغه را عوامل استرس می نامد و این فرایند را دارای مراحل جسمانی و روانشناختی می داند که به عنوان سازگاری عمومی شناخته می شود. اگرچه پاسخهای فرد به استرس زودگذر و موقتی است اما هر پاسخ موجب آثار سوء زیست شیمی می شود (۱۶).

افراد در جوامع مختلف و در موقعیتهای متفاوت اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و روانی در معرض عوامل فشارزای روانی یا استرس زا قرار می گیرند. به بیانی دیگر، هیچ کس از عوامل فشار های محیطی در امان نیست. هر چند ممکن است این عوامل از فردی به فرد دیگر و از موقعیتی به موقعیت دیگر متفاوت باشد. بطور کلی هر عاملی که تعادل و امنیت روانی فرد را تحت تاثیر قرار داده و مستلزم تغییراتی در ارگانسیم باشد عامل استرس زا محسوب می شود. پاسخهای افراد به این موقعیتهای نیز بر مبنای ویژگیهای شخصی و تجارب و موقعیت فرد، متفاوت است. عواملی مانند گرسنگی، تشنگی، بیماریها، سرما، گرما، مسمومیتها، سوانح و ... همه عوامل استرس جسمانی محسوب می شوند. از سویی دیگر، احساس عدم امنیت روانی، مخاطرات شغلی و حرفه ای تغییرات شدید اجتماعی، فرهنگی و ... می تواند عوامل استرس زای روانی محسوب شوند (۱۴).

با وجود مشکلات روانی و جسمانی که استرس برای فرد به وجود می آورد، اما افراد نیز در برابر آن دست و پا بسته نیستند. رفتارهایی که برای مقابله با استرس و آثار آن از خود نشان می دهد، مقابله نامیده می شود. بورلی<sup>۴</sup>، لاری<sup>۵</sup> و بولن<sup>۶</sup> (۱۹۹۵) مقابله با مسائل و مشکلات را یک صفت پایدار شخصیتی می دانند که برای رسیدن فرد به معنای زندگی و یا نگهداری آن و اهداف مربوط به دوره خاصی از رشد لازم است (۳). لازاروس<sup>۷</sup> (۱۹۷۸) معتقدند مقابله یک تلاش شناختی-رفتاری است که برای کاهش یا تحمل فشار درونی و یا بیرونی که به وسیله عوامل فشار آور ایجاد شده، بکار می رود (۵۳). از معروفترین روشهای مقابله ای می توان به آرامسازی<sup>۸</sup>، مراقبه<sup>۱</sup>، یوگا، بازخورد

<sup>۱</sup> - Stress  
<sup>۲</sup> - Robertz  
<sup>۳</sup> - Seley  
<sup>۴</sup> - Beverly  
<sup>۵</sup> - Larry  
<sup>۶</sup> - Bolen  
<sup>۷</sup> - Lazarus  
<sup>۸</sup> - Relaxation

زیستی<sup>۲</sup>، هیپنوتیزم، روش حل مساله<sup>۳</sup>، روش مهارتهای اجتماعی<sup>۴</sup>، افکار مثبت، شناخت درمانی<sup>۵</sup>، تغذیه و تمرینات جسمانی اشاره کرد. طبعاً تنوع روشهای مقابله با استرس به نوعی منعکس کننده تنوع موقعیتهای استرس زا و ویژگی عوامل و افرادی است که با آن دست به گریبانند. هر روش در موقعیتی خاص، یا برای عده ای از افراد از نظر سن و جنس مؤثرتر است و نمی توان نسخه واحدی را برای همه افراد و موقعیتهای تجویز نمود.

حرفه داوری در تمام رشته های ورزشی همیشه با اضطراب و استرس همراه بوده است. اغلب به نظر می رسد که طرفداران داوری خیلی کم می باشد. مثلاً تقریباً همیشه تعبیر و تفسیر مربیان و بازیکنان از عملکرد داوری منفی بوده است. بازیکنان و مربیان برنده به ندرت از کیفیت مطلوب داوری حرف به میان می آورند اما بازیکنان و مربیانی که بازی را باخته اند حداقل بخشی از باخت خود را به ضعف داوری نسبت می دهند. بنابراین در دنیای ورزش، بهترین بازی که یک داور می تواند داشته باشد باز هم فردی است که به او توجهی نمی شود.

داوران در رشته های ورزشی سه نقش متفاوت را انجام میدهند: ۱- به عنوان میانجی، که درگیر بحث و گفتگوها و حل تنش به وجود آمده بین دو فرد یا دو گروه می شود که اغلب تمایلات ناسازگارانه ای با هم دارند. ۲- به عنوان قاضی، که مستلزم به کارگیری قوانین و اتخاذ تصمیماتی می شود. ۳- به عنوان یک مدیر، که مسئولیت را به عهده می گیرد و تمامی عوامل درگیر در بازی را مدیریت می کند. دو طرف در مسابقات ورزشی، موقعیتهای مسابقه را به طور متفاوت درک می کنند و اغلب این تفاوتها در ورزش منجر به وجود آمدن تعارضهایی می شود. وظیفه داوران حل این تعارضهاست (۷۹)

تهدید به حمله و نزاع از طرف بازیکنان، مربیان، و تماشاگران به طرف داوران، اغلب وجود دارد. در ورزشهای تماسی، امکان خشونت بدنی نسبت به یک داور خیلی طبیعی است. توانایی تصمیم گیری سریع با یک نگاه در موقعیتهای آنی، برای داوران سطح بالا الزامی است. این تصمیم گیریها در مسابقات، مخصوصاً فوتبال، در حالی توسط داوران انجام می شود که حواسپرتی های کلامی و بینایی هزاران تماشاچی را باید نادیده گیرند. همچنین مشاجرات و اعتراضات توسط دوربینهای تلویزیون را نیز به این مشکلات باید اضافه نمود. تجهیزات امروزی توانایی نمایش دوباره توالی هایی از عمل را با سرعتی خیلی آرامتر از انجام واقعی عمل را دارند. در نتیجه، تماشاگران ورزشی قادر می شوند تا هر تصمیم مبهم داوری را چندین بار در مکانی خیلی راحت همچون خانه ببینند و در بازیهای بعد، برای تصمیمات اشتباه داوری انتقاد و اعتراض کنند.

---

<sup>۱</sup>- Meditation  
<sup>۲</sup>- Biofeedback  
<sup>۳</sup>- Problem solving  
<sup>۴</sup>- Social skill  
<sup>۵</sup>- Cognition therapy

## ۱-۱ بیان مسئله

لازاروس<sup>۱</sup> معتقد است که استرس از تعامل بین نیازهای موقعیتی، ارزیابی، و پاسخهای فرد به این نیازها ناشی می شود (۵۳). لیونتال<sup>۲</sup> نیازهای مختلف، ارزیابی، و شدت منابع استرس منتخب بر افراد را مورد تاکید قرار می دهد. جونز و هاردی<sup>۳</sup> (۱۹۸۹) نیز پیشنهاد می کنند هر فرد باید طبیعت منابع استرس، نیازهای شناختی آن استرس و ویژگیهای شخصی را باید مورد توجه قرار دهد (۴۵). تفاوتهای فرهنگی بین داوران ورزشی به خوبی معلوم شده (۲۳، ۴۹) و راهبردهای مقابله ای و عملی متفاوتی برای انواع مختلف استرس زها پیشنهاد شده است. (۵۴)

در سالهای اخیر، مطالعات زیادی در مورد منابع استرس در رشته های مختلف ورزشی انجام شده است. تیلور و دانیل<sup>۴</sup> (۱۹۸۷)، پنج منبع استرس را بنابر پاسخهای داوران فوتبال به پرسشنامه زمینه یابی منابع استرس (SOSS)<sup>۵</sup> به عنوان منابع مهم استرس مشخص کردند. این منابع شامل ترس از شکست، ترس از صدمه بدنی، تعارضات بین فردی، فشار زمانی، و تعارضات با همکاران بود (۷۸). همچنین گولد میث و ویلیامز<sup>۶</sup> (۱۹۹۲)، با تجدید نظر کردن در SOSS، برای داوران والیبال و فوتبال، پنج منبع استرس را در این داوران نشان دادند. محققین در این تحقیق به جای عامل تعارضات بین فردی از بدرفتاریهای کلامی استفاده کرده بودند (۳۷). رینی<sup>۷</sup> (۱۹۹۵)، با به کارگیری SOSS تعدیل یافته برای داوران بیسبال و سافتبال، چهار منبع ترس از شکست، ترس از آسیب بدنی تعارضات بین فردی، فشار زمانی را مشخص کردند (۶۲). استی وارت<sup>۸</sup> (۱۹۹۸)، SOSS را برای داوران والیبال دانشگاهی به کار برد. او نیز نتایج مشابه با نتایج رینی (۱۹۹۵) بدست آورد (۷۶). هیچکدام از تحقیقات ذکر شده ارزیابی عملکرد را به عنوان منبع استرس مورد مطالعه قرار نداده بودند. تنها تزوریاتزویس<sup>۹</sup> (۲۰۰۵)، این منبع استرس را در داوران هندبال مورد بررسی قرار داد. در این تحقیق به ترتیب، عوامل مرتبط با ارزیابی، ترس از آسیب بدنی، تعارضات بین فردی، و ترس از ظاهر شدن ناشایستگی به عنوان منابع استرس بودند (۸۰). با شناخت انواع گوناگون عوامل استرس برای گروه هایی خاص، می توان در فراهم کردن راهبردهای جلوگیری و عملی به منظور مقابله با عوامل استرس، قدمهای موثری برداشت. در تحقیق حاضر نیز هدف محقق با اعتباریابی پرسشنامه استرس داوران فوتبال (SOSS)، تعیین منابع استرس در داوران حرفه ای فوتبال ایران می باشد.

<sup>۱</sup> - Lazarus, ۱۹۶۶

<sup>۲</sup> - Levental, ۱۹۹۳

<sup>۳</sup> - Jones & Hardey, ۱۹۸۹

<sup>۴</sup> - Taylor & Daniel

<sup>۵</sup> Soccer Officials Stress Survey

<sup>۶</sup> - Goldmith & Williams

<sup>۷</sup> - Raieny

<sup>۸</sup> - Stewart

<sup>۹</sup> - Tsorbatzoudias

## ۲-۱ ضرورت و اهمیت پژوهش:

قضاوت یک شغل مهیج و فشار زا است. داوران اغلب آماج حملات تماشاگران آشوب طلب، مریبان آشفته، و ورزشکاران ستیزه جو قرار دارند. بی جهت نیست که قضاوت را مترادف با جنگ می دانند زیرا داوران به خاطر آشوب تماشاگران و پرخاشگری بازیکنان در معرض آسیبهای جدی و حتی مرگ قرار دارند. به عنوان مثال، در سال ۱۳۶۴، طی یک بازی فوتبال در شهر لیما در پرو، یک سوت جنجال برانگیز منجر به نزاعی شد که طی آن ۳۰۰ نفر از جمله داوران آن بازی کشته شدند. یا در سال ۱۹۶۹ در بازی نهایی جام جهانی فوتبال آمریکایی بین هندوراس و السالوادور که به یک جنگ فوتبال مبدل شد، هزاران نفر از جمله داوران آن مسابقه آسیب دیدند. بنابراین ماهیت نشاط آمیز ورزش و بار کنترل هیجانانگیز مریبان، ورزشکاران، و تماشاگران بر تنش زا بودن داوری یک مسابقه می افزاید (۲۰). با توجه به تعداد زیاد تحقیقاتی که در حوضه استرس و ورزشکاران انجام شده است، نیاز به انجام بررسیهای متعدد در مورد استرس و داوری به خاطر حساسیت حرفه داوری ضروری به نظر می رسد. با این وجود تحقیقات انجام شده در حیطه استرس داوری اندک می باشد. فوتبال یک ورزش تماسی است و داوری ورزشهای تماسی خیلی استرس زا و مشکل می باشد. همچنین در تمام دنیا، فوتبال به عنوان مهیج ترین و پرتطرفدارترین رشته ورزشی شناخته شده است. بنابراین داوران فوتبال لیگ برتر و دسته یک کشور برای این تحقیق مورد استفاده قرار می گیرد. با آشکار ساختن شایعترین منابع استرس زا در داوران زنده کشور، روانشناسان ورزشی قادر به کار کردن با داوران در جهت تلاش برای مقابله با استرس زاها برای آنان می شوند. همچنین با اعتباریابی پرسشنامه زمینه یابی استرس تجدید نظر شده برای داوران ایرانی، امکان ادامه تحقیقات در مورد استرس داوران در کشور را فراهم می کند. همچنین نتایج این تحقیق می تواند برای مسئولین و داوران فوتبال کشور موثر و کاربردی باشد. بنابر نتایج این تحقیق، مسئولین داوری فوتبال می توانند با همکاری نهادهای مرتبط، امکانات و اقدامات لازم در جهت کاهش تاثیر عوامل استرس زای داوران را فراهم آورند و باعث ارتقای سطح عملکرد داوری و موفقیت جامعه داوری ایران در عرصه های ملی و بین المللی شوند.

## ۳-۱ اهداف تحقیق

### ۱-۳-۱ هدف کلی

هدف کلی این تحقیق، تعیین منابع استرس در داوران حرفه ای فوتبال ایران می باشد.

### ۱-۳-۲ اهداف ویژه

- ۱- تعیین روایی صوری و محتوایی پرسشنامه زمینه یابی منابع استرس داوران تجدید نظر شده برای داوران ایرانی
- ۲- اعتباریابی پرسشنامه زمینه یابی استرس داوران فوتبال تجدید نظر شده برای داوران ایرانی
- ۳- تعیین پایایی (ثبات) درونی پرسشنامه، و عوامل جداگانه تشکیل دهنده آن
- ۴- تعیین ارتباط بین سابقه داوری و استرس کلی داوران
- ۵- تعیین ارتباط بین سن تقویمی و استرس کلی دوران
- ۶- تعیین ارتباط بین سطح تحصیلات و استرس کلی داوران



#### ۱-۴-۱ سوالات و فرضیات تحقیق

با توجه به پیشینه ادبیات مرتبط با این تحقیق و با توجه به پاسخهایی که داوران به پرسشنامه زمینه یابی منابع استرس تجدید نظر شده برای داوران ایرانی خواهند داد، فرضها و سوالات زیر برای پژوهش حاضر منظور می شود و محقق در صدد آزمودن این فرضیه است.

#### ۱-۴-۱ سوالات تحقیق

۱- چند عامل از عوامل و آیتمهای استرس زای موجود در پرسشنامه زمینه یابی استرس داوران فوتبال (SOSS) تجدید نظر شده برای داوران ایرانی، به عنوان منابع استرس در داوران حرفه ای فوتبال ایران وجود دارند؟

۲- آیا پرسشنامه زمینه یابی استرس داوران فوتبال (SOSS) تجدید نظر شده برای داوران فوتبال ایران، پایایی درونی قابل قبولی دارد؟

#### ۱-۴-۲ فرضیات تحقیق

۱- بین سابقه داوری و استرس کلی داوران، از لحاظ آماری ارتباط معنی داری وجود دارد.

۲- بین سن داوران و استرس کلی داوران، از لحاظ آماری ارتباط معنی داری وجود دارد.

۳- بین سطح تحصیلات و استرس داوران، از لحاظ آماری ارتباط معنی داری وجود دارد.

#### ۱-۶ مفاهیم و تعاریف عملیاتی واژه های پژوهش:

۱- داور حرفه ای فوتبال<sup>۱</sup>: فردی که وظیفه اش به عنوان یک داور وسط یا داور خط نگه دار، داوری بازی فوتبال بین دو تیم، مطابق با قوانین از پیش تعیین شده برای بازی فوتبال می باشد (۲۰). منظور از داور حرفه ای فوتبال در این پژوهش، آن داوری می باشد که در سال جاری در لیگ برتر یا لیگ دسته اول به عنوان داور وسط یا داور خط نگه دار فعالیت داشتند.

۲- استرس<sup>۲</sup>: از نظر لغوی به معنای به هم رفتن، منقبض شدن، گرفته شده بودن. در زبان فارسی معادل‌های تکانه عصبی، فشار روانی، تنیدگی و نگرانی برای آن عنوان شده است.

استرس یک هیجان منفی است که اغلب با تغییرات بیوشیمیایی، فیزیولوژیکی، شناختی و رفتاری همراه است. استرس واکنش جسمانی و روانی فرد است که احساس می کند آسایش جسمانی و یا ایمنی روانی و اعتماد به نفس او در معرض تهدید است (۴۴). همچنین لازاروس<sup>۳</sup> معتقد است که استرس از تعامل بین نیازهای موقعیتی، ارزیابی، و پاسخهای فرد به این نیازها، ناشی می شود (۵۲).

۳- منابع استرس<sup>۱</sup>: آن وقایع یا حوادثی که اتفاق می افتد و می تواند پاسخهای "فرار یا قرار"<sup>۲</sup>، یا استرس را در فرد به وجود آورد (گرینبرگ<sup>۳</sup>، ۱۹۸۳) (۳۸). منابع استرس در این تحقیق، ۲۰ آیتم تشکیل دهنده پرسشنامه زمینه یابی استرس داوران فوتبال (SOSS)، تجدید نظر شده برای داوران فوتبال ایران می باشد.

<sup>۱</sup>- professional football referee

<sup>۲</sup>- stress

<sup>۳</sup>- Lazarus

## فصل دوم

### ادبیات و پیشینه تحقیق

#### مقدمه

این فصل شامل دو بخش عمده، مبانی نظری مربوط به موضوع تحقیق، و بخش پیشینه تحقیق که به پژوهش‌های مشابه در مورد اهداف مورد نظر این تحقیق توسط سایر محققان انجام گرفته‌اند اشاره دارد و در نهایت از کل موارد اشاره شده خلاصه و نتیجه‌گیری می‌شود.

#### بخش اول: مبانی نظری

انسان با استرس از دوران جنینی و پس از آن نیز در سبب است و این سبب در سراسر عمر ادامه دارد. همه ما در زندگی خود موقعیتهایی را تجربه کرده ایم که با فشارهای جسمی، روانی، اجتماعی و اقتصادی همراه بوده است. بیشتر ما از تأثیری که استرس می‌تواند بر سلامتی جسمانی و روانی ما داشته باشد، آگاهیم. با وجود این، مفهوم استرس بر ما روشن نیست و دستیابی به تعریفی که همه جنبه‌های استرس را در برگیرد، بسیار دشوار است.

#### ۱-۲ استرس چیست؟

در فرهنگ دانشگاهی وبستر استرس "به معنای فشار<sup>۱</sup> و کشش<sup>۲</sup> بیش از حد" آمده است. در فرهنگ علوم رفتاری ولمن<sup>۳</sup> (۱۹۷۳) استرس چنین تعریف شده است:

فشار بدنی یا ذهنی که دگرگونی‌هایی را در دستگاه عصبی خود مختار ایجاد می‌کند و در نتیجه نیازهای متعددی را در ارگانیزم بوجود می‌آورد. ممکن است میزان استرس به حدی برسد که ارگانیزم توان مقابله با آن را نداشته باشد. (۱۴). واژه استرس از واژه (Estrece) زبان قدیمی فرانسه گرفته شده است که خود ریشه در واژه لاتین (Strictus) دارد. معنی آن فشرده شده، تحت تأثیر فشار قرار گرفته و خرد و له شده است (۱۹).

فونتانا<sup>۴</sup> (۱۹۸۹) اشاره می‌کند که ریشه استرس واژه فرانسه کهن (Destresse) به معنی در تنگنا و فشار فکری و بدنی قرار گرفتن است که در زبان انگلیسی میانه به شکل (Distress) و پس از حذف (Di) بصورت Stress درآمد (۳۴).

استرس و اضطراب<sup>۱</sup> گاه معادل یکدیگر بکار می‌روند. شک نیست این دو مفهوم یکسان نیستند، اما ارتباط نزدیکی با هم دارند. اضطراب یکی از پیامدهای استرس است. در حقیقت استرس را می‌توان به دو شکل ادراک نمود، به

<sup>۱</sup> - sources of stress

<sup>۲</sup> - Fight and flight

<sup>۳</sup> - Greenberg

<sup>۴</sup> - Pressure

<sup>۵</sup> - Strain

<sup>۶</sup> - Wolman

<sup>۷</sup> - Fontana

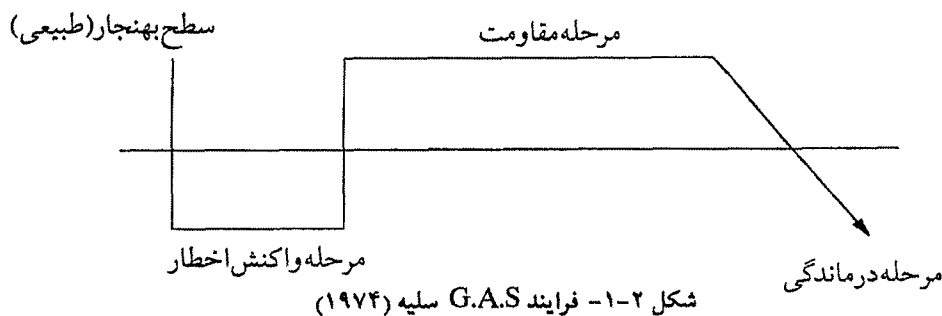
شکل منفی که منجر به علائم اضطراب می گردد و خود ممکن است پایدار یا ناپایدار باشد و به شکل مثبت که در آن صورت فرد سعی می کند از آن استفاده کند (۹). تحقیقات انجام شده بر روی استرس با بررسی مواردی همچون اضطراب و افسردگی همراه بوده است چرا که این دو شایع ترین و مهمترین پدیده هایی هستند که در زمان القای استرس پدید می آیند (۱۱).

سلیه (۱۹۷۴) پزشک معروف کانادایی در تعریف استرس می گوید: استرس یک پاسخ غیر اختصاصی است که بدن در مقابل درخواستهایی که با آن مواجه می شود از خود نشان می دهد. سلیه فشار روانی را به عنوان حالتی توصیف می کند که به وسیله یک سندرم آشکار می شود، یعنی بوسیله یک سری جریانات و حوادث پشت سر هم آشکار می شود و این سندرم را سندرم سازگاری عمومی نامید که عبارتست از پاسخ ارگانیزم در مقابل تهاجمات محیطی با توجه به واکنشهای اختصاصی ویژه مربوط به عوامل فشارزا. وی این سندرم را دارای سه مرحله می داند که عبارتند از:

مرحله اول: عکس العمل "آماده باش یا واکنش هشدار دهنده"<sup>۲</sup> و آن زمانی است که ارگانیزم به طور ناگهانی در معرض یک عامل زیانبخش، یک محرک و یا یک فشار روانی قرار می گیرد که از نظر کمی یا کیفی با آنها سازگار و تطابق ندارد.

مرحله دوم: مرحله مقاومت<sup>۳</sup> است و آن عبارت از مجموعه واکنش هایی غیر اختصاصی می باشد. این مرحله زمانی بروز می کند که ارگانیزم، به مدت طولانی در معرض محرکهای زیانبخش قرار گیرد. حالت مقاومت در برابر یک عامل خاص که سبب بروز واکنش هشدار دهنده شده است، تشدید می گردد. با این همه، ارگانیزم به طور همزمان در برابر سایر عوامل هشدار دهنده حساستر می شود.

مرحله سوم: مرحله تخلیه و تحلیل گرفتگی<sup>۴</sup> است و عبارت است از مجموعه واکنش های غیر اختصاصی فرد، این مرحله زمانی بروز می کند که ارگانیزم قدرت سازگاری خود را در مقابل محرک از دست می دهد. در این مرحله ممکن است پدیده های مضر درماندگی بر تظاهرات دفاعی مفید غلبه پیدا کند و مرگ را به دنبال آورد (۱۱).



هولمز (۱۹۶۷) می گوید: واقعه یا تجربه ای که فرد را وادار به سازگاری و تطابق با برخی شرایط و روشها کند استرس را به وجود می آورد. لازاروس (۱۹۷۶) نوشته است، ما باید نیروهای درونی و بیرونی با شرایط تحریک کننده واکنش های فشار روانی و ساختار مداخله کننده و فرآیندهایی که تعیین می کنند چه وقت و چه شکلی واکنش های

<sup>۱</sup>-Anxiety

<sup>۲</sup>- Alarm Reaction Stage

<sup>۳</sup>- Resistance Stage

<sup>۴</sup>- Exhaustion Stage

فشار روانی ایجاد می شوند را مشخص کنیم. در نظر وی فشار روانی نه یک محرک و نه یک پاسخ و نه یک متغیر مداخله کننده، بلکه یک اصطلاح کلی برای یک حوزه پژوهشی است. او معتقد است فشار روانی رابطه بین شخص و محیط است که بوسیله فرد ارزیابی شده و بهزیستی او را در معرض خطر قرار می دهد. همچنین او ساختار استرس را پیچیده دانست و گفت: نقش مهم عوامل شخصیتی در ایجاد پاسخهای استرس چنین حکم می کند که استرس را با توجه به تأثیر متقابل افراد و موقعیتهایی که در آن قرار می گیرند، تعریف کنیم نه اینکه فرد را مستقل و در انزوا در نظر بگیریم. او معتقد است فشار روانی هنگامی ایجاد می شود که احتیاجات بر فرد فشار آورده یا از منایح سازگاری او فراتر باشند. وی فشارهای فیزیکی چون ترس شدید یا سرما و صدمات جسمی را از عوامل فشارزای روانی - اجتماعی چون شرایط اجتماعی که ممکن است بر فرد لطمه بزند، مجزا می کند (۵۲).

مدل تعاملی اندلر<sup>۱</sup> (۱۹۸۰) از اضطراب، فشار روانی را به عنوان یک متغیر موقعیتی تعریف می کند که ادراک آن موقعیت تحت تأثیر رمینهای فردی است. فشار روانی به آن گونه که در روان شناسی مطرح است، در زندگی بسیاری از افراد چه عادی یا دچار اختلال به درجات مختلفی وجود دارد. فشار روانی، زمانی مفهوم پیدا می کند که ذهنیت فرد مورد توجه قرار گیرد. در واقع هیچ حادثه ای به خودی خود، فشار روانی محسوب نمی شود، بسیاری از حوادث که برای برخی به نوعی فشارزا هستند، ممکن است برای برخی بی تفاوت یا مطلوب باشد مانند مرگ عزیزان یا از تغییر دادن شغل (۳۰).

تمامی افراد در طول حیاتشان انواع خاصی از اینگونه حوادث را تجربه می کنند؛ اینکه تجارب تا چه حد برای شخص نا مطلوب و فشارزا است، بستگی به عوامل گوناگونی دارد که یکی از مهمترین آنها توانایی مقابله شخص است. در واقع فشار روانی، جزئی از زندگی روزمره و عادی انسانها است، ویژگیهایی که افراد در موقعیتهای زندگی با خود دارند (انتظارات، ترسها، مهارتها و امیدها) بر میزان فشار روانی که احساس می کنند و بر میزان تناسب مقابله با آن تأثیر می گذارد.

تجربه موفقیت در مقابله با موقعیتهای مشابه، اعتماد به نفس استوار، توانایی در خون سرد ماندن و سرانجام خود را از دست ندادن به عوض از پا افتادن در رویارویی با مشکل، همه بستگی به برآورد واقعی و پاسخ به موقعیتهای دارد، این ویژگیها از رشد شخصیت ناشی می شوند که در حقیقت تحت تأثیر روابط اجتماعی است (۱۳).

مک گراث<sup>۲</sup> (۱۹۷۰) با توجه به مدلی که از استرس ارائه داد (۲-۲) استرس را چنین تعریف کرد: استرس عبارت است از عدم تعادل بین نیاز محیطی و توانایی پاسخ، در شرایطی که عدم موفقیت در ارضاء نیاز، عواقب بسیار مهمی به همراه دارد (۵۱).

<sup>۱</sup> - Endler

<sup>۲</sup> - Mc Grath